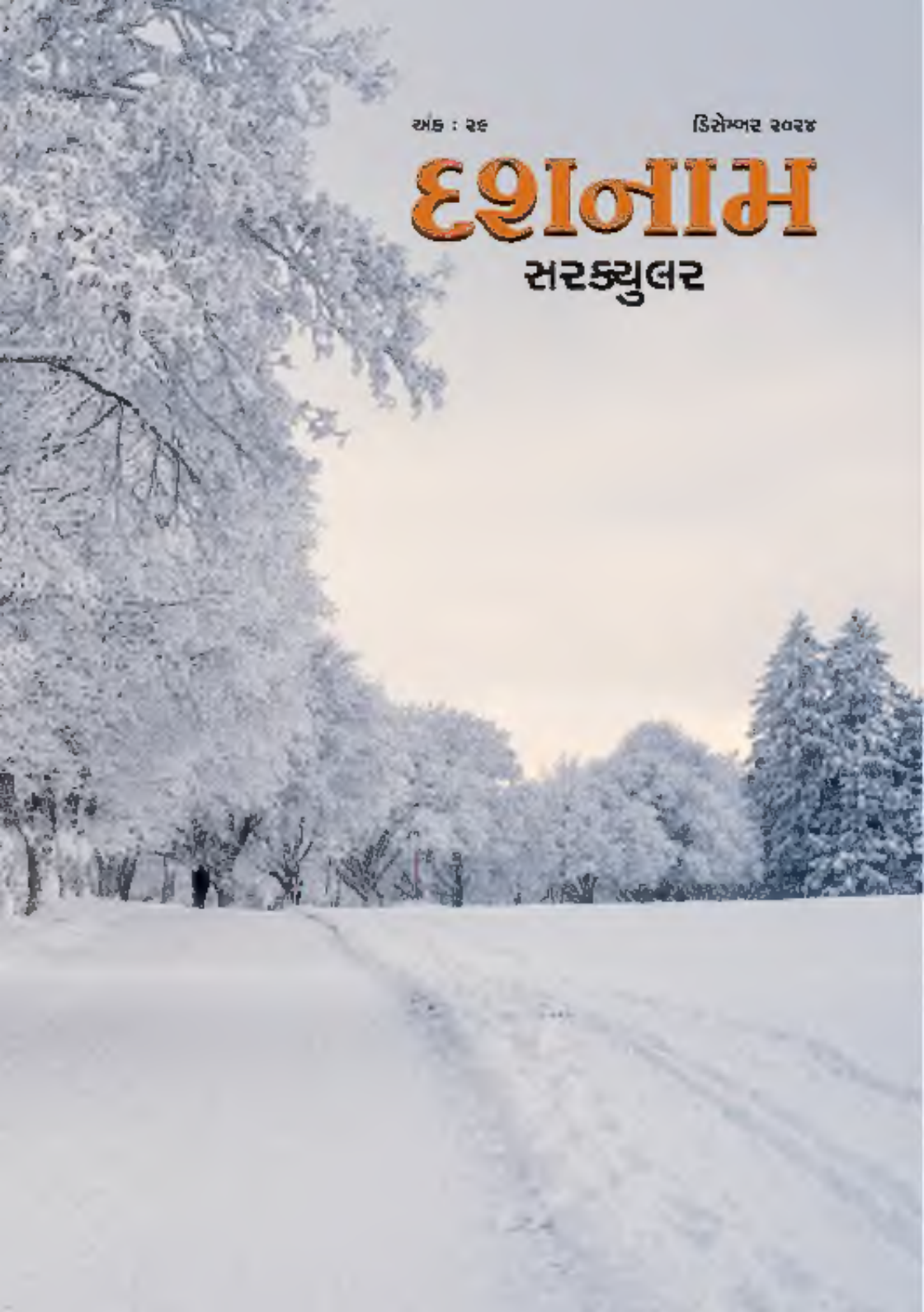


આક્ર : ૨૬

ડિસેમ્બર ૨૦૨૪

દશનામ

સરક્યુલર



દશનામ

સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૩

અંક : ૨૯

વિશેષાંક : ૦૪

ડીસેમ્બર ૨૦૨૪

તંત્રી

લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

મો. 9898 550 833

E-mail

dashnamcircular@gmail.com

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોદાપુર / સુરત.

ડિઝાઇન

જી.પંડલીકેશન

સુરત.

પ્રાપ્તિ સ્થાન



વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN



ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN



ગુગલ ડ્રાઇવ CLICK



INTERNET Archive
ગુપ્તતા ઓડિઓ સર્ચ. CLICK

તંત્રીલેખ...

પુશી...

- પુશી એ માનવજીવનનો શ્રેષ્ઠ શૃંગાર છે, જીવન જીવવાની કળા છે.
- પુશી અંતર આત્માની દિવ્ય અનુભૂતિ છે જે બહારની દુનિયામાંથી કે બહારની વ્યક્તિ પ્રાપ્ત થી મળી શકે નહિ. પરંતુ અંદરથી મહેસૂસ કરી શકાય છે.
- પુશીથી કાર્ય કરવાથી તેમાં સફળતા મળે છે.
- પુશીથી ઊમારી સાથે લડવાની તાકાત આવે છે. શરીરનું દર્દ ઓછું થાય છે.
- પુશીથી માનસિક તનાવ ઓછો થાય છે. જીવન જીવવાનો આનંદ આવે છે.
- પુશીથી સહેલા પર ગિખાર આવે છે.
- પુશી રહેનાર બીજાના જીવનમાં પણ પુશી પેદા કરે છે.
- પુશી રહેનાર જીવનના અનેક નાના-મોટા પ્રશ્નોનું નિરાકરણ સરળતાથી કરી દે છે.
- પુશી, રહેવા માટે હંમેશા સકારાત્મક ચિંતન કરીએ.
- મનુષ્યના શ્રેષ્ઠ કર્મ જ તેને પુશી પ્રદાન કરે છે આથી સત્કર્મ કરતા રહીએ.
- કોઈની પણ સાથે વેરભાવ, ઈર્ષા-નફરત કે ઘૃણા ન રાખીએ.
- પુશી વહેંચવાથી પુશી વધે છે. બધાને પુશી આપીએ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

સરક્યુલર

... અનુક્રમણિકા ...

- 02... તંત્રીલેખ...
- 05... કોર્ટના એડવોકેટ બનવા માટે....
- 07... એન્ટીબાયોટિક દવાઓ વધુ પડતી ગળવી
ખતરનારક છે... સાવધાન...
- 12... જૂઠાણાં છોડો...
- 13... વિવિધ કંપનીઓના સ્થાપકો
- 14... દશનામીઓ માટે જરૂરી દશ જાણકારી...
- 15... પૂરતી ઊંઘ ન લેવાથી શારીરિક કાર્યો પર
ગંભીર અસર થઈ શકે છે...
- 16... ચકલી અને મધમાખી... એક બોધકથા...
- 17... હાસ્ય કથિકાઓ...
- 18... ઘાઈરોઈડ શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?
- 20... ચિત્ર સંદેશ...
- 21... આભાર...
- 22... દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન પ્રાપ્તિ સ્થાન લિંક...



દશનામ

સરક્યુલર

“દીપોત્સવી વિશેષાંક / સમાજશ્રેષ્ઠી વિશેષાંક”

ૐ નમો નારાયણ,

દશનામ પરિવારજનો તેમજ વાચક મિત્રો,

આપ સૌને જણાવતા આનંદ થાય છે કે દશનામ ગોસ્વામી સમાજના પ્રસિદ્ધ ઈ-મેગેઝિન “દશનામ સરક્યુલર” દ્વારા દશનામ ગોસ્વામી સમાજનું નામ રોશન કરતા વિવિધ ક્ષેત્રના મહાનુભાવો તેમજ નિઃસ્વાર્થ ભાવે સમાજ સેવા કરતા ગુજરાતભરના મહાનુભાવોનો જીવન પરિચય આપતો વિશેષાંક “સમાજશ્રેષ્ઠી દીપોત્સવી વિશેષાંક-૪” પ્રકાશિત થઈ ચૂક્યો છે. સમાજશ્રેષ્ઠી વિશેષાંકને આપ સૌના તરફથી ખૂબજ આવકાર મળી રહ્યો છે, તે જદલ આપ સૌ વાચક મિત્રો તેમજ જ્ઞાતિજનોનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ. આ અંક વિશે આપના અભિપ્રાય જરૂર મોકલશો.

આપણાં ગોસ્વામી સમાજના સમાજ સેવકો, કચાકાર, ડૉક્ટર, શિક્ષક, ભજનિક, મહિલા મંડળ, ખેલાડીઓ, સંતો-મહંતો, ચેતન સમાધિઓ, શૂરવીરો, કલાકારો, વગેરે મહાનુભાવોના જીવન પરિચય સહિતના વિવિધ સાહિત્યિક વિશેષાંકો બનાવવામાં આવી રહ્યા છે. આપ કોઈપણ ક્ષેત્રમાં વૈવિધ્ય સભર કાર્ય કરતા કોવ તો સંપર્ક કરવા વિનંતી.

“દશનામ સરક્યુલર” ઈ-મેગેઝિનનું કોઈ સલાજમ કે ફી લેવામાં આવતી નથી, તદ્દન નિઃશુલ્ક ઓનલાઈન પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. આપને નિયમિત અંક મળતો રહે તે માટે આ મેગેઝિનમાં આપેલ લિંક દ્વારા આપ ડાઉનલોડ કરી શકો છો. ધન્યવાદ.

ૐ નમો નારાયણ.

તંબીત્રી

અસિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
(M.: 98985 50833)

સહતંબીત્રી

રમેશપુરી ઉમેદપુરી ગોસ્વામી “સાટયિ”
(M.: 99878 22505)

e-mail : dashnamcircular@gmail.com



કોર્ટના એડવોકેટ બનવા માટે શું અભ્યાસ કરવો પડે?

૧૨મું ધોરણ ભણ્યા બાદ અનેક કૉલેજો
એન્ડ્રુન્સ એકત્રામ લઈને પ્રવેશ આપે છે.

દેશની ખાનગી-સરકારી કૉલેજો સ્નાતક ઉમેદવારોને ૩ વર્ષનો
અનુસ્નાતક LL.B. કોર્સ ઓફર કરે છે.

ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
જામનગર



ભારતમાં દાયકાઓથી વકરીલાતના વ્યવસાયને એક પ્રતિષ્ઠિત અને સુરક્ષિત વ્યવસાય માનવામાં આવે છે. આ વ્યવસાયમાં સન્માનની સાથે સાથે માતબર કમાણી પણ કરી શકાય છે. એટલું જ નહીં પણ જો તમારું નામ મોટું હોય અને સાથે જ એટલું તમને જ્ઞાન હોય તો કસ્ટિયરમાં આગળ જતાં ખૂબ ઉચ્ચ હોદ્દા પર પણ પહોંચીને હાઈકોર્ટ કે સુપ્રિમ કોર્ટમાં પણ નિમણૂક થઈ શકે છે. એટલું જ નહીં, તમે આ વ્યવસાયમાં

કાબેલ હોવ તો સમાજના અન્યાય અને શોષણ સામે લડીને સામાજિક ચળવળના ભાગ પણ બની શકો છો.

વકીલાતના વ્યવસાયમાં ભારે માન-પાન અને નાણાં કમાઈ શકાય એવું ચિચારીને દેશના હજારો યુવાનો દર વર્ષે વકીલ બનવા પ્રયાસ કરે છે. જો તમે પણ વકીલ બનવાનું સપનું જોતા હોવ તો આવે અહીં એ વ્યવસાયને લગતી કેટલીક મહત્વની માહિતી આપેલી છે જે આપને ખૂબજ ઉપયોગી થશે.

ધોરણ ૧૨ પાસ કર્યા બાદ પ્રવેશ મળી શકે :

વકીલાત ભણવા માટે તમારે ૧૨મું ધોરણ પાસ કરવું પડે છે. ૧૨માં ધોરણ બાદ તમને વકીલાતનો પાંચ વર્ષનો કોર્સ ભણાવવા મળે, જે બી.એ. એલ.એલ.બી., બી.બી.એ. એલએલ.બી. કે એ પ્રકારનો પાંચ વર્ષનો કોર્સ હોય છે. આ કોર્સમાં દાખલ થવા માટે કેટલી કૉલેજો કે યુનિવર્સિટીઓ પ્રવેશ પરીક્ષા પણ લે છે. CLAT, LSAT ઈન્ડિયા, AILET કે પછી SET માં ભાગ લેવો પડે છે.

ત્રણ વર્ષનો LL.B. નો કોષ મળે :

જો તમે ૧૨મું ધોરણ પાસ કરી લીધું હોય અને સ્નાતક પરીક્ષા પાસ કરવાના

હોવ તો પણ વકીલાતનો અભ્યાસ કરી શકો. સ્નાતક થયા બાદ તમે LLB માં પ્રવેશ મેળવી શકો. સ્નાતક બાદ તમે LSAT ઈન્ડિયા, DU LLB, MHT CET કે પછી BHU LLB જેવી પ્રવેશ પરીક્ષામાં બેસી શકો. આ ઉપરાંત અનેક ખાનગી અને સરકારી યુનિવર્સિટીઓ પણ સીધો કે યુનિવર્સિટી સ્ટરે પ્રવેશ પરીક્ષાના માધ્યમથી પ્રવેશ આપે છે.

એડવોકેટ બનવા માટે :

(૧) ધોરણ ૧૨ પાસ કરવું પડે. (૨) ત્યાર બાદ પાંચ વર્ષનો વકીલાતનો કોર્સ ભણી શકાય. (૩) સ્નાતક થયા બાદ ત્રણ વર્ષનો કોર્સ.



દશનામ
સરકયુલર

ડીસેમ્બર મહિનાનો

“દશનામ સરકયુલર”

અંક પ્રગટ થવામાં વિલંબ થવા બદલ ક્ષમા...

ઓમ નમો નારાયણ...

લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાવધાન..



- ટમેશપુરી સુ. ગોસ્વામી 'સાસ્ત્રિ'
લાલકિયા, ભચાઈ (સસ્સ)



એન્ટીબાયોટિક દવાઓ વધુ પડતી ગળવી ખતરનાક છે, સાવધાન...!

સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણેય ટાઇમ એન્ટી
બાયોટિક દવાની ગોળીઓ ગળતા ભારતીયો
સાવધાન થઈ જાઓ....

આજે વિશ્વ ભરમાં એન્ટી બાયોટિક દવાઓનો
વેપલો ધમધોકાર ચાલી નીકળ્યો છે. જગતનાં તમામ દેશો
આ દવાઓ ઓછા - વધુ પ્રમાણમાં ખાય છે, પણ
ભારતીયોએ છેલ્લા એક દશકમાં માઝા મુકી છે એમ
કહીએ તો અતિશયોક્તિ નથી. નાની નાની વાતે ગોળી
ગળવાની માનસિકતા આજે એક ભયાનક ખતરો બનીને
સામે આવી છે.

જરૂરથી વધારે અને ડોક્ટરની સલાહ વગર ગોળીઓ ગળ ગળ કરવાથી શરીર મૂળભૂત ક્ષમતા ગુમાવી રહ્યું છે. એક વૈશ્વિક સર્વેક્ષણ મુજબ ભારતનાં લોકો આવી ટેબ્લેટ સૌથી વધુ ખાય છે અને એ પણ આડેધડ. સમસ્યા એવી ઉત્પન્ન થઈ રહી છે કે જે બેક્ટેરિયાને મારવા માટે જે તે દવા લેવામાં આવે છે એ બેક્ટેરિયાને આની આદત પડી ગઈ છે! યસ, સતત દવા લેતા રહેવાથી ભારતીય લોકોનાં શરીરમાં આવું પરિવર્તન આવી રહ્યું છે. બીમારીનાં જીવાણુઓ મરવાને બદલે વધુ જીવી રહ્યાં છે..!

કોરોના કાળ બાદ આ ખતરો વધુ વિકરાળ બનીને સામે આવ્યો છે. આ સમય દરમિયાન અપવાદને બાદ કરતાં મોટા ભાગના લોકોએ ગળા અને ફેફસાંનાં સંક્રમણની ગોળીઓ ખુબ ખાધી છે. અતિની ગતિ થવાથી શરીરની અંદર રહેલા સંક્રમણને આ દવાઓની આદત લાગી ગઈ છે. હવે ઝાઝી અસર કરવાનું કેપ્સ્યુલનું મારણ ઓછું થઈ રહ્યું છે. ડોક્ટરી સલાહ મુજબ આ પ્રકારની દવાઓ ત્યારે જ આપવામાં આવે જ્યારે તેની પ્રમાણિત રીતે પુષ્ટિ કરવામાં આવે. પણ પુષ્ટિ કર્યા વગર

વધુ ગોળીઓ ખાવી હિતાવહ નથી જ. ભારતમાં ૪૪% એન્ટી બાયોટિક CDSCO થી માન્યતા પ્રાપ્ત નથી. અર્થાત પચાસ ટકાની આસપાસ નકલી અથવા નકલી કક્ષાની હોય છે. આ એવી સંસ્થા છે, જે મેડિસનને ચોખ્ખતા - માન્યતા અને કેટેગરી આપે છે...પણ આટલા અઘઘ પ્રમાણમાં ટકાવારીની ગોળીઓ આડેધડ છે. ભારતીય કાનુન એવો છે કે કેન્દ્ર મંજૂરી ન આપે તો રાજ્યમાંથી મંજૂરી મેળવીને પણ બોગસ દવાઓનું ધૂમ વેચાણ થાય છે.

વર્ષ ૨૦૧૯થી પહેલાં ખાનગી

દવાખાનાઓ માં આવી કેપ્સ્યુલને વધુ લખી આપવામાં આવતી હતી.

અલબત્ત, હાલનાં થોડા વર્ષોમાં સરકાર કડક

બની છે.

ભારતીય માનસ એવું થઈ ગયું છે કે તાત્કાલિક પરિણામ જોઈએ છે. માટે હેવી ડોઝની ગોળીઓની કિંમત વધુ છે. સાઈડ ઇફેક્ટ પણ ખુબ જોવા મળે છે. નાની નાની બીમારી માટે ડોક્ટરની સલાહ - સુચન વગર જ અગાઉ સાંભળેલી, ગળેલી, ગોળીઓ ખાવામાં આવે છે. ઘણી વખત ગુજલ કરીને પણ લોકો સંબંધિત દવા મેળવે છે. આપણે ત્યાં ચલણ છે કે મિત્ર, સંબંધીઓમાંથી અનેક



લોકો હરતા ફરતા ડોક્ટરો હોય છે. તમે વાતચીતમાં સમસ્યા જણાવો તો એ એક સાથે આખું મેન્યુકાર્ડ રજૂ કરી દે ગોળીઓનું કઈ દવા, કેવી રીતે, કેટલી લેવી...વગેરે. આવા ઊંટવૈદ વધુ ધાતક હોય છે. બોગસ ડોક્ટરોનો ગામડે ગામડે રાફડો ફાટયો છે એ પણ અલગ ખતરો છે. વારંવાર દવાનાં મનગમતી રીતે ડોઝ લેવાથી શરીરમાં બેક્ટેરિયા રેસીડેન્સી થઈ જાય છે !

આનાથી પેટની સમસ્યાઓ, માનસિક તકલીફ, એલર્જી થવાની ભીતિ, વગેરે અનેક

એન્ટી બાયોટિક બહુ જૂજ હોય છે. એમાં કઈ ખરી, કઈ ખોટી એ વિશ્વાસુ ડોક્ટર અને પ્રમાણિત હોસ્પિટલ નક્કી કરીને આપે છે.

એન્ટી બાયોટિક કે જે શરીરની અંદર મૌજુદ બેક્ટેરિયાને ખસર કરે છે, તેને બ્રોડ સ્પેક્ટ્રમ એન્ટી બાયોટિક કહેવાય છે. વધતા ચેપને રોકવામાં મદદ ગાર થાય છે. આ ડોઝ શરીરની અંદરનાં જીવાણુઓને મારી નાખે છે અથવા અવરોધિત કરે છે. કુદરતી રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે. રોગ ઉત્પન્ન કરનારા અલગ અલગ સૂક્ષ્મ જીવોનાં



પ્રકાર જેમકે પ્રજીવ, બેક્ટેરિયા, વાયરસ અને ફૂગ આ તમામનાં પોત પોતાના ગુણ ધર્મ હોય છે. સૌની અસર - આડ અસર હોય છે. ફૂગ જન્ય રોગો માટે એન્ટી ફૂગલ, વાયરસ માટે એન્ટી વાયરસ, મેલેરિયા, પ્રજીવ, કોલેરા છત્યાદિ માટે એન્ટી બાયોટિક

પ્રકારની ફરિયાદ ઉઠવા લાગે છે. WHO નાં ૨૦૧૭નાં રિપોર્ટ અનુસાર ૧૨ એવા સુપર બેક્ટેરિયા છે, જેના પર ગોળીઓની અસર ક્રમશઃ ઘટી રહી છે. ૧૯૮૦માં સૌથી અંતિમ વખત આવી દવા શોધાઈ હતી. ત્યાર બાદ આવી કોઈ દવા શોધાઈ જ નથી. આજે માર્કેટમાં એનર્જીની દવા, તાકાત વધારવાનાં ટોનિક અને માથાની, ઘુંટણની, એવી અનેક દવાઓની જાહેરાતો ધડાધડ ચાલે છે. એનાથી પ્રેરાઈને મોટાભાગના લોકો આવી ગોળીઓ ખાતા થઈ જાય છે. ઓરીઝનલ

મુખ્યત્વે વપરાય છે.

ભારતમાં નકલી દવાઓનું બહુ મોટું બજાર સજાવવામાં આવી ગયું છે. દરેક ગોળીની ફસ્ટ કોપી, સેકન્ડ કોપી આસાનીથી ઉપલબ્ધ થઈ રહે છે. આરોગ્ય સાથે ચેડાં કરવાનું કંપનીઓ ચુકતી નથી. આવી લેસાગુ કંપનીઓ નકલી માલ બનાવીને, ડોક્ટરોને મોઢી ઝીંફટો આપીને માલ પધરાવે છે. ઘણાં ડોક્ટરો નવી કંપનીઓને મહત્વ આપીને એમની ગોળીઓ જ લખી આપે છે. અપવાદને બાદ

કરતાં મોટા ભાગના ડોક્ટરોની ખુદની જ મેડિકલ હોય છે. અથવા તો ભાગીદારીમાં હોય છે. અલબત્ત, એમાં કંઈ ખોટું નથી. પણ જો કંઈક ઘાલમેલ હોય તો સંદોષ માનવ આરોગ્યનાં ચેડાંની કલમ લગાવીને કડકમાં કડક સજા થવી જોઈએ. આ બાબતનો વિભાજ છે જ, પણ કાર્યવાહી બહુ ઓછી થાય છે, જો ફૂડ વેચતા લોકો પર રેડ પાડીને કાર્યવાહી કરવામાં આવતી હોય તો દવાઓ પર કેમ નહીં? આ બાબતે તંત્ર જાગૃત થાય એ સમયની માંગ છે.

વધુ અથવા નકલી દવા ખાઈ ખાઈને ભારતીય લોકોનાં શરીર અનેક રીતે બરબાદ થઈ ગયાં છે અને સતત થઈ રહ્યાં છે. દવાઓમાં પણ સેલ લાગે છે, ભારે ડિસ્કાઉન્ટ ઓફર આપવામાં આવે છે. જાણે પોપા ભાઈનું રાજ હોય એમ દુનિયાભરની બોગસ કંપનીઓ ભારતમાંથી અઘધધ નાણું ખેંચી જાય છે. બદલામાં શું આપે છે? મોતનો ખતરો.

હવે તો ઓન લાઈન દવા મંગાવવાની એપ્સ પણ આવી ગઈ છે, એ સાચી કે ખોટી એ વિષય નથી. વિષય છે દવાની ખરાઈ. એ કોણ કરશે? તંત્ર. મોજુદ હાલત એવી છે કે સાતેય કામ પડતાં મુકીને દવાનાં નામે ઝેર વેચતા માફિયાઓને નાથવા જરૂરી છે. જસ્ટ કલ્પના કરો, તમે ડોક્ટર પાસેથી શરદી, ખાંસી, કે સામાન્ય ફ્લૂની દવા લઈ આવ્યા.

ગોળી પણ અસલી - નકલી હોઈ શકે...? એવી તો આપણે ત્યાં કલ્પના પણ નથી કરાતી. નકલી દવા ખાઈને તમે વધુ બીમાર પડો છો, તો વાંક કોનો? અફકોર્સ, ડોક્ટરનો. વધુ નફાની લાલચમાં ખોટો માલ પધરાવી દેવામાં આવે છે. એક સમય હતો જ્યારે ડોક્ટરને ભગવાનનો દરજ્જો આપવામાં આવતો. પણ હવે બધું જ વ્યવસાયિક થઈ ગયું છે. મોટી હોસ્પિટલો જરૂર ન હોવા છતાં ખર્ચાળ ઓપરેશન સર્જેસ્ટ કરે છે.



ગુજરાતમાં આયુષ્યમાન કાર્ડ અવેલેબલ છે જ. પણ આરોગ્યને સતત કથળતું કરી મુકનારાઓને કેમ બક્ષી દેવા? વિદેશોમાં આ બાબતે કડક કાનુન છે, નિયમો છે, પણ આપણે ત્યાં હજી સુધી કડક જોગવાઈ કરવામાં નથી આવી.

કરિયાણાની દુકાનોમાં અનેક દવાની ગોળીઓ મળે છે. પરવાનગી આપવામાં નથી આવતી છતાં, બધું ચાલે છે. એક્સપાયરી ડેટ પણ મોટી સમસ્યા છે.

ખતમ થઈ ગયેલી ગોળી વધુ ધાતક સાબિત થાય છે તમે માથાના ડ્રમ્પવાની ગોળી નજીકના કરિયણ, વળા પાસથી લઇને ગળી ગય... એક તો એને અ.વો કોઈ પરવાનો મળ્યો નથી હોતો, ઉપરાંત બહુ સભવ છે કે છેલ્લી તારીખ પણ વીતી ગઈ હોય તમે નોંધ્યું હશે કે આવી ગોળીઓ પર એક્સપાયરી ડેટ અલગથી છ.પવામા આવે છે અ. પણ એક ભયજનક સ્થિતિ છે બોગસ તબીબો ગાનડે ગાનડે ફેલાઈ ગયા છે કપ.ઉન્ડની નોકરી કર્યા બાદ પોતની હાટડી ખોલીને બેસી જતા આવ. ઢોરિયા દાક્તરો પર તવાઈ અત્યંત જરૂરી છે

છણ. સરકારી ડોક્ટરો ખ.નગી હોસ્પિટલો પણ ચલાવે છે સ્ટાફ દ્વારા દર્દીઓને સ.હેબના દવાખ.ને ખસેડવ.મા આવે છે આવ. લોકો પર સખ્ત કાનૂનો કાર્યવાહી થવી જોઈએ નકલી દવ.ની આડઅસર અનક જાતની ખીનારીઓ નોતરે છે એનાથી અતે મ.નવ શરીરની રોજ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટતી જાય છે ભારતમા એવું જ કઈક બની રહ્યું છે વૈશ્વિક આરોગ્ય સંસ્થાઓ પણ વ.રે વ.રે અ. બાબતે તત્ત્વ ધ્યાન દોરે છે વૈશ્વિક આરોગ્યન. મેગેઝીનો, અખબારોના ભરતીયો પર લેખ પ્રક.શિત થતા રહે છે

જગત આખ.ને ખબર છે, પણ સ્થાનિક લોકો અને તત્ત્વ ખેખબર છે યોગ્ય કાર્યવાહી થતી નથી. WHO એ પણ ક.ન આમળ્યો છે તત્ત્વ અને ખાસ તો નેત.ઓની જાડી ચ.મડી પર કોઈ અસર જોવા મળતી નથી દવાની કિંમત નક્કી કરવા. બ.બતે પણ કોઈ માપ દંડ નક્કી નથી દરેક કપનો

પોત.નો મુનસફી ખમણે ભાવ નક્કી કરે છે દવાને ફેમસ કરવા. કરોડોના ખર્ચે મ.કેટિંગ થાય છે અતે એ ખર્ચનો બોજ લોકોના ખિસ્સા પર આવે છે આવી તો અનેક ગોલમાલ થાવી રહી છે આ ક્ષેત્રમા તત્ત્વ સત્વરે જાગે અને યોગ્ય કાર્યવાહી કરે એ હિત.વહ છે

ભરતમા એક જુલાઈના રોજ નેશનલ ડોક્ટર દિવસ ઉજવવામા આવે છે અ. દિવસ બિહારના પટનાના ખજાનચી વિસ્ત.રમા ૧ જુલાઈ ૧૮૮૨ના રોજ જન્મેલ. ખિયાનચદ્ર રોયને સમર્પિત છે દેશના મહાન ચિકિત્સક રોયનું જીવન ખુબ જ આદર્શ રહ્યું છે પ્ર.ચીન ભ.રતમા ધન્યવતરિ ચરક. સુશ્રુત. એમ અનેક ચિકિત્સકો થઈ ગયા, જેમને આજે પણ ભગવાનની કક્ષાએ દરજ્જો આપવામા આવે છે ડોક્ટર રોયનો જન્મ દિવસ અને મૃત્યુ દિવસ એક જ તારીખે છે ઉચ્ચ શિક્ષણ ઇંગ્લેન્ડમા મેળવ્યું તેવો ડોક્ટરની સાથે સાથે આદોલનકરી અને નેતા પણ હતા, તેવો પશ્ચિમ ખગાળના મુખ્ય મંત્રી પણ બન્યા.

ભ.રતમા ચિકિત્સ. વધદિત ખુબ પૌરણિક છે જમાન. પહેલ ખ.સ્ટિક સર્જરી, અગ પ્રત્ય.રોપણ જેવી અનેક સર્જરી કરવામા અવતી અવા ભવ્ય ઇતિહાસ ધરવતા ભારતમા હાલના ડોક્ટરોની ફરજ છે કે ડોક્ટરીને સેવા જ બનવી ર.ખે. વ્યવસાય બનાવવા. જતા અનેક વિદ્ય સમસ્યાઓ ખડી થઇ ગઇ છે

સી. ટેક કેર.



જૂઠાણાં છોડો...

ખૂબી એક મિનિટનો સમય કાઢીને તમારા જીવનમાંથી ઓછામાં ઓછી એક એવી વસ્તુ શોધી કાઢા જે જરૂરી નથી અને તેને આજે પતવવી દો. જ્યારે હું કહું કે "પતવવી દો," તો તમારા બોસ, સાસુ કે પાડોશી વિષે ના વિચારો. તમારે તમારા વિષે એવી કોઈક વસ્તુને પતવવી દેવાની છે જે તમારો જીવનમાં બિનજરૂરી છે

એવું કેક કે "હું મારો ગુસ્સો પતાવી દઈશ." બહુ વધારે વ્યાપક વાત થશે અને આ એવું કશુંક નથી જે તમે નિશ્ચય કરીને મેળવી શકો. આ મટે જાગરૂકતાની જરૂર પડે છે

એવું કેક નક્કી કરો જે તમે કરી શકો અને જે તમે કરશો. આ રીતે જ તો તમે તમારા જીવનનું રૂપાંતરણ કરી શકો - નાના પગલે, લઈને

કેક એવું શોધી કાઢો જેના, વિના, તમારો જીવન વધુ સારું બને, જ્યાં તમે આજે એક ચોક્કસ પગલું ભરી શકો - ભલે તે ગમે તેટલું નાનું પગલું હોય એક ચોક્કસ નાની એવી વસ્તુ પસંદ કરો જે તમે હવેથી નહિ કરો, ભલે ગમે તે થાય. "હું ગુસ્સો નહિ થવ" એક જૂઠાણું હશે, કેમ કે તે હજુ તમારે નિયંત્રણમાં નથી પરંતુ તે એવું કશુંક હોય શકે જમ કે. "હું ગુસ્સા વાળ શબ્દો નહિ બોલુ."

એવું કેક નક્કી કરો જે તમે કરી શકો અને જે તમે કરશો. આ રીતે જ તો તમે તમારા જીવનનું રૂપાંતરણ કરી શકો નાના પગલે, લઈને. પરંતુ તમારે વાસ્તવમાં, તે કરવું જોઈએ તે ફરીથી ન થવું જોઈએ જો તમે કોઈ વસ્તુને પતવવી દો તો તે ખતમ થઈ જવી જોઈએ

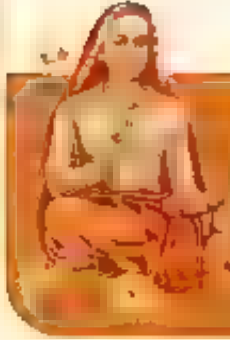
જો તમે જીવનના, સત્ય તરફ આગળ વધવ, માંગતા, હોવ, તો તે જે સત્ય નથી તેમાનું રોકણ દટાડવું જોઈએ તે બધું જ અકસાથે પૂરું નહિ થઈ જાય, પણ તમારે તને કમથ દટાડવું જોઈએ.

જાણવા જેવું

વિવિધ કંપનીઓના સ્થાપકો

મ.ઈકોસોફ્ટ કંપનીના સ્થાપક બિલ ગેટ્સ
 મ.ઈકોસોફ્ટ કંપની ન. સહસ્થાપક પોલ એલન
 વિકીપીડિયા ના સ્થાપક જીમી વેલ્સ, લેરી સેંગર
 એપલ ના સ્થાપક સ્ટીવ જોબ્સ, સ્ટીવ વોઝનિયાક, રોન વ્હાલ્ટન
 Google ન. સ્થાપક લેરી પેજ, સર્ગેઈ બ્રીન
 યાહૂ ના સ્થાપક જેરી યાગ અને કેવિડ ફ્રિલો
 યુ - ટ્યુબ ના સ્થાપક ચાડ હર્શી, જાવેદ કરીમ, સ્ટીવ ચેન
 Gmail ન. સ્થાપક પીલ બુશીટ
 Hotmai (મફત e-mail સર્વિસ) ન. સ્થાપક સબ્બીર ભાટ્ટીય.
 Flipkart ન. સ્થાપક સચિન બસલ, બિન્ની બસલ
 Amazon ના સ્થાપક જેફ બેઝોસ
 Snapdeal ના સ્થાપક કુનાલ બાહલ, રોહિત બસલ
 Paytm ન. સ્થાપક વિજય શોખર શર્મા
 Alibaba ના સ્થાપક જેક મા
 Samsung ના સ્થાપક લી બાયગ-ચુલ
 idea ના સ્થાપક કુમાર મગલમ બિરલા
 Vodafone ન. સ્થાપક અર્નેસ્ટ હેરિસન, જેરી વેન્ટ
 Airtel ના સ્થાપક સુનીલ ભારતી મિતલ
 4G Netwok ન. સ્થાપક મુકેશ અબાશી
 TATA ના સ્થાપક જમશેદજી ટાટા
 Wipro ના સ્થાપક અઝીમ હસમ પ્રેમજી

■ વિનિર્મ
ક્રિયા-૩



શ્રીનામી

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા

- પુત્રી - ભારતી - સરસ્વતી ના મઠનું નામ શું છે?
(એ) શારદા મઠ (બી) ગોવર્ધન મઠ (સી) શૃંગેરી મઠ
- તિર્થ-આશ્રમ ના મઠનું નામ શું છે?
(એ) જયોતિર મઠ (બી) ગોવર્ધન મઠ (સી) શૃંગેરી મઠ
- જયોતિર મઠ ભારતમાં કઈ દિશામાં આવેલ છે?
(એ) દક્ષિણ દિશા (બી) ઉત્તર દિશા (સી) પૂર્વ દિશા
- જયોતિર મઠ ના આચાર્ય કોણ છે?
(એ) આચાર્ય શ્રી ત્રિકોડાચાર્યજી (બી) આચાર્ય શ્રી પદ્મચાર્યજી (સી) આચાર્ય શ્રી સુરેન્દ્રચાર્યજી
- શૃંગેરી મઠ ભારતમાં કઈ દિશામાં આવેલ છે?
(એ) દક્ષિણ દિશા (બી) ઉત્તર દિશા (સી) પૂર્વ દિશા
- શૃંગેરી મઠ ના આચાર્ય કોણ છે?
(એ) આચાર્ય શ્રી ત્રિકોડાચાર્યજી (બી) આચાર્ય શ્રી પદ્મચાર્યજી (સી) આચાર્ય શ્રી સુરેન્દ્રચાર્યજી
- વન-અરણ્ય ના મઠનું નામ શું છે?
(એ) જયોતિર મઠ (બી) શૃંગેરી મઠ (સી) શારદા મઠ
- શૃંગેરી મઠ ભારતમાં કયા આવેલ છે?
(એ) દક્ષિણ ભારતમાં રામેશ્વર પાસે (બી) પૂર્વ ભારતમાં જગન્નાથ પાસે (સી) પશ્ચિમ ભારતમાં દ્વારકા
- ગોવર્ધન મઠ ભારતમાં કઈ દિશામાં આવેલ છે?
(એ) પશ્ચિમ દિશા (બી) ઉત્તર દિશા (સી) પૂર્વ દિશા
- ગોવર્ધન મઠના આચાર્ય કોણ છે?
(એ) આચાર્ય શ્રી ત્રિકોડાચાર્યજી (બી) આચાર્ય શ્રી સુરેન્દ્રચાર્યજી (સી) આચાર્ય શ્રી પદ્મચાર્યજી

ઊંઘ ગભીર અસર

ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર



શુ તમને પણ અનિદ્રાની સમસ્યા છે? શુ તમને પણ રાત્રે મોડેથી જાગવાની અદત છે? જો તમરી સાથે પણ આવુ કઈક થતુ હોય તો ચેતી જજો એટલુ જ નહીં પૂરતી ઊંઘ લેવા શુ કરવુ એ પણ જાણી લેજો જો તમે પણ રાત્રે ઊંઘ ન આવવાની સમસ્યાથી પટેશાન છો? તો અ તમારા માટે ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે આરોગ્ય નિષ્ણાતો માને છે કે દિવસમા ૮ કલાકથી ઓછી ઊંઘ તમારા શારીરિક કાર્યો પર ગભીર અસર કરી શકે છે.

સારી ઊંઘ માટે આ વસ્તુનું સેવન કરવાથી ફાયદો થાય છે.

* **ડાર્ક ચોકલેટ:** બદામ સિવાય, ડાર્ક ચોકલેટ એ શ્રેષ્ઠ ઊંઘના ખોરકમાનુ એક છે તેમા સેરોટોનિન પણ હોય છે, જે તમારા મન અને ચેતા પર શાત અસર કરે છે અને તમને ઊંઘમા મદદ કરે છે.

* **ગરમ દૂધનું સેવન:** સારી ઊંઘ માટે એક વ્હાસ ગરમ દૂધ એક ઉત્તમ પીણુ છે દૂધમા ટ્રિપ્ટોફન નામને એમિનો એસિડ હોય છે જે સેરોટોનિનમ

રૂપાંતરિત થાય છે સેરોટોનિન મગજમા સુખદાયક અસરો ધરવે છે, જે તમને ઊંઘમા મદદ કરે છે એક ચપટી જાયફળ, એક ચપટી ઈલાયચી અને થોડી બદામ ખાવાથી માત્ર દૂધનો સ્વાદ જ સુધરશે નહીં, પણ સારી ઊંઘમા પણ મદદ મળશે.

* **કેળા:** કેળુ આરામદાયક ઊંઘ માટે પણ ઘણી મદદ કરે છે કેળામ રસાયુઓને આરામ આપનાર, મેગ્નેશિયમ અને પોટેશિયમ હોય છે જે કુદરતી રીતે તમને ઊંઘની અનુભૂતિ કરાવી શકે છે.

* **બદામનું સેવન:** દૂધની જેમ, બદામમા પણ ટ્રિપ્ટોફન હોય છે, જે મગજ અને ચેતા પર હળવી અસર કરે છે. આ જ કારણ છે કે મગજની શક્તિ વધારવા ઉપરાંત, બદામ તમને સારી ઊંઘમા પણ મદદ કરી શકે છે તેમા હાજર મેગ્નેશિયમ તમારા હૃદયની લયને સ્થિર રાખવામા મદદરૂપ છે દરરોજ એક મુઠ્ઠી બદામ ખાઓ અને સારી રીતે સૂઈ જાઓ.

બોધ

કલ્પ



ચકલી અને મધમાખી...

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



એક વિશાળ ઝાડ હતું. અ. ઝાડ પર એકે મોટો મધપૂડો હતો બાજુમાં જ ચકલીનો માળો પણ હતો એકવાર અ. ઝાડ નીચે કટલાક મ.નવીઓ આવ્યા અને તેમણે આ વિશાળ ઝાડ પર મોટો મધપૂડો જોયો

મ.નવીઓને અ. મધપૂડો જોઇ લ.લય જાગી એટલે મધમ ખોઓને ઉડાવી બધું મધ ચોરી કરી દીધું અને ત્યાંથી જતા રહ્યા આ જોઇ ચકલીને ખૂબ દુઃખ થયું. પણ તેને નવાઈ એ લ.ગી કે મધપૂડો તોડ્યાની બીજી જ સેકન્ડે મધમાખીઓ પાછી તેમના ક.મમાં લ.ગી ગઈ અને મધ ભેગું કરવા લ.ગી

અ. જોઇ ચકલીએ એક મધમાખીને પૂછ્યું કે તમે ખૂબ મહેનત કરીને મધ બનાવી

છો અને આ માનવીઓ તમને મ.રીને તમારું મધ ચોરી કરી જાય છે તમને દુઃખ નથી થતું?

ચકલીની આ વાત સ.ભળી મધમાખીએ સુદર જવાબ આપ્યો

મધમાખીએ કહ્યું કે મ.નવી મ.રું મધ ચોરી કરી શકે છે પણ મધ બન.વવાની મારી કલ. ચોરી કરી શકતો નથી બોધ એ છે કે, આ દુનિયામાં કોઇ પણ તમ.રી સ.મન, મિલકત, વસ્તુ ચોરી કરી શકે છે તમારાથી તે છીનવી શકે છે પણ તમ.રું હૃદય કોઇ ચોરી કરી શકતું નથી માટે હૃદય પર ધ્યાન આપો, બ.કી બધું ગૌણ છે. :



- એકવાર શિક્ષકે પાપુને વર્ગમાં એક પ્રશ્ન પૂછ્યો.
શિક્ષક: જો તમરા પ્રિતા મારી પ.સેથી 10%ના દરે 50,000 રૂપિયની લોન લે છે. તો તે એક વર્ષ પછી કેટલા પૈસા પરત કરશે?
પાપુ: એક પણ નહીં!
શિક્ષક: શું તમે ગણિત નથી જાણતા?
પાપુ: મેં સ્ટરજી, હું ગણિત જાણું છું પણ તમે મારા વચ્ચે નથી જાણતા!
* * *
- બાળકોને મેડમ જે બાળક મારા પ્રશ્નનો જવાબ આપશે.
હું તેને ઘરે જવા દઈશ.
પાપુએ તરત જ તેની બેગ બા.રી બહાર ફેંકી દીધી.
મેડમ: આ બેગ કોણે ફેંકી?
પાપુ: મેં ફેંકી
અને હવે હું ઘરે જાઉં છું
* * *
- દહીં "ડોક્ટર સાહેબ, આ પ્રિસ્કિપ્શનમ, તમે જે દવાઓ સૂચવવામાં આવી છે તેમાથી, સૌથી ઉપરની દવા નથી મળી.
ડોક્ટર: "તે દવા નથી, હું ફક્ત પેનનો ચલવીને ચેક કરતો હતો."
કમ કરે છે કે નહીં. !
પેશન્ટ: અરે મૂર્ખ... તમારા હસ્તાક્ષરની ચક્રમાં મેં 52 મેડિકલ ભટકીને આવ્યો
- જજ પકડાયેલા ચોરની પૂછપરછ
બસ, તમે એક જ દુકાનના, ત.ળા તોડત, ચાર વખત પકડાયા!
ચોર: હા સાહેબ
ન્યાય,ધીશ: તમે શું ચોરી કર્યું?
ચોર: સાહેબ, મેં ફ્રેસ ચાર્જ છે
ન્યાય,ધીશ: તમે એક વાર ફ્રેસ ચોર્યા હતા, તો ત્યાર બાદ વાર આવવાની શું જરૂર હતી?
ચોર: સાહેબ, મેં ચોરી કરેલા પહોળા ત્રણ ફ્રેસનો રંગ મારી પાત્તીને ગમ્યો નહિ
* * *
- પાપુ (વચ્ચે હાથ મૂકીને): સર, મારે એક વાત પૂછવી છે
શિક્ષક: પાપુને પૂછ
પાપુ: સાહેબ, ગાધીજીના માથા પર વાળ કેમ ન હતા?
શિક્ષક: દીકરા, એટલા માટે કે ગાધીજી માત્ર સત્ય બોલતા હતા
પાપુ: ઓહ! સાહેબ, હવે મને ખબર પડી કે છોકરીઓના વાળ અટલા લંબા કેમ હોય છે
* * *

હેલ્થ
ટીપ્સ



ડૉ. સાગરજીવી આર ગોસાઈ
જામનગર



હાર્ટ એટેક હંમેશાં ટોક ઓફ ટાઉન છે....

માન્યતા ૧ : તે અમુક વય પછી આવે છે
વાસ્તવિકતા ૧ તેનો પ્રેશોર્સ હવે નીચે અ.વી થયો છે બ.બકોને
પણ હવે તે આવે છે .

માન્યતા ૨ : તે મેદસ્વી લોકોને આવે છે
વાસ્તવિકતા ૨ તે પાતળા લોકોને પણ આવે છે

માન્યતા ૩ : બેઠડું જીવન જીવતા લોકોને આવે છે

વાસ્તવિકતા ૩ : કસરતી જીવન જીવતા લોકોને પણ આવે છે

માન્યતા ૪ : રસી લીધી હોય એવ. લોકોને આવે છે

વાસ્તવિકતા ૪ : રસી ન. લીધી હોય એમને પણ આવે છે

માન્યતા ૫ : માસ. મટન ખ.વા વાળાન થાય છે

વાસ્તવિકતા ૫ : સ.વ શ.કાહ.રી ફળ.હારી ને પણ થ.ય છે (એની શક્તિ. માસ.હારી કરતાં ઓછી હોઈ શકે)

માન્યતા ૬ : સ્ટ્રેસ ને ક.રણે આવે છે
વાસ્તવિકતા ૬ : સાવ સ્ટ્રેસ રહિત જીવન ક.ઢત. લોકોને પણ એટલે આવે છે

માન્યતા ૭ : કોલેસ્ટેરોલ વ.ળ.ને આવે છે
વાસ્તવિકતા ૭ : કોલેસ્ટેરોલ અત્યંત ઉપયોગી સંયોજન છે તે શરીરના બંધ.રણ માટે અ.વશ્યક છે

તો એટલે આવવાનું સાચું કારણ શું?

એ છે કોલેસ્ટેરોલનું નળીઓમાં ભરાઈ જવું.

ચીઠ વર્ષના બ.ળકોમાં પણ નળીઓ બ્લોક જીવ. મળે છે

તે નળીઓ માં ભરાઈ કેમ જાય?

પહેલાં કેમ નહોતી ભરાતી ?

કોલેસ્ટેરોલમાંથી એક હોર્મોન બને છે જેનું જાણીતું નામ વિટ.મિન ડી ૨ અને ડી ૩ છે

અ. હોર્મોન બનવાની પ્રોસેસ અત્યંત જટિલ છે (એના આર્ટિકલ ગૂઢ પર ઉપલબ્ધ છે વ.ચી શકો તો વાંચજો)

પણ આ જટિલ પ્રોસેસ ના ચાવીરૂપ તત્વો સૂર્યપ્રકાશ+ કેલ્શિયમ+ વિટામિન સી+ કોલેસ્ટેરોલ+ આતરડાના સૂક્ષ્મ જીવો+ શરીરનું તાપમાન+ વ્યાયામ+ શરીરનો રંગ છે

અ. આઠ ચ.વીરૂપ પરિબલો માંથી એકનું બેલેન્સ ગયું એટલે કોલેસ્ટેરોલ હીરોમ.થી વિલન બની જાય છે

લાખો+

વાચક મિત્રો
ભારતમાં
અને વિદેશમાં

સમસ્ત દશનામ ગોસ્વામી સમાજને

ઉત્તરોત્તર પ્રગતિની

...હાર્દિક શુભકામનાઓ...

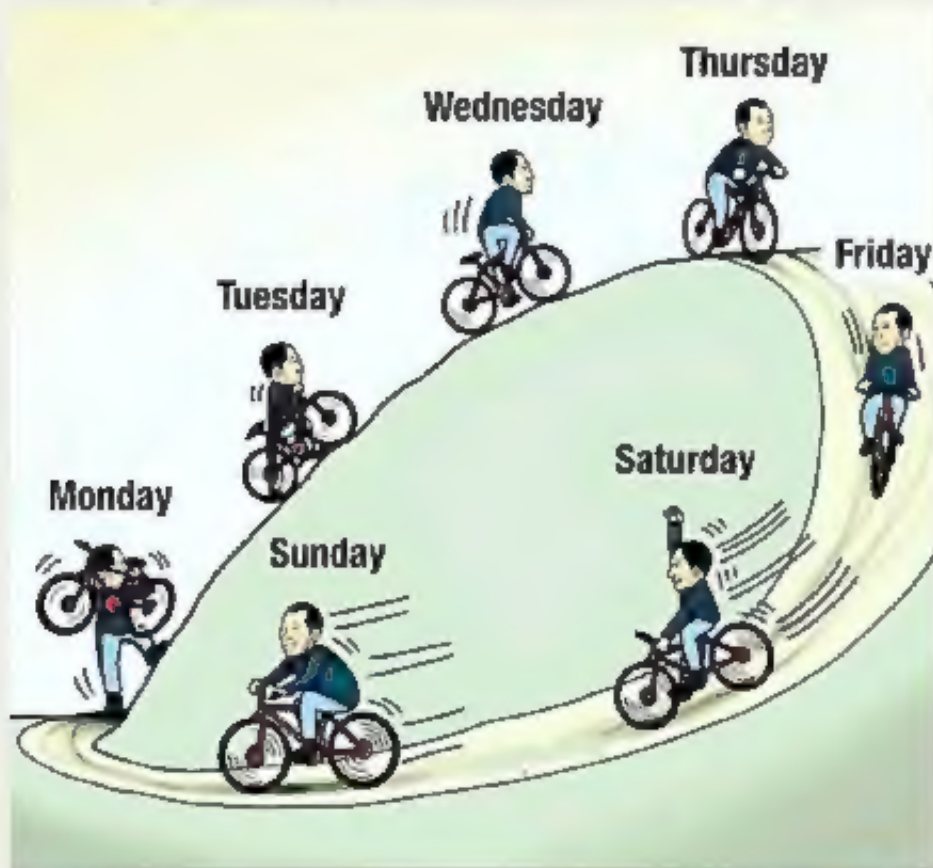
દશનામ

સંસ્કૃત

માસિક ગુજરાતી મેગેઝિન

ચિત્ર
સંદેશ

આવી જીવનશૈલી બંધ કરો!



STOP **LIVING** LIKE **THIS!**

આમાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ 'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનનો ડીસેમ્બર-૨૦૨૪નો રહમો અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિપંદુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક પંદુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યક્ત કરું છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-રોહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યક્તિ, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝીનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ અથવા ઈ-મેલ પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ તેમજ ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનના અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...

ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી



દશનામ

સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઇ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે



વોટ્સએપ ગ્રુપ

JOIN



ટેલિગ્રામ ચેનલ

JOIN



ગુગલ ડ્રાઈવ

CLICK



INTERNET Archive
ગુજરાતી ઓડિયો સાથે.

CLICK

શાત્ શાત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ।
મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સંગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી ■ પૂ. માતૃશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત.